

若園市民センター **市民講座** のご案内

令和5年度 若園市民センター 市民講座

人生100年時代を生きるためのレシピ

～元気に活躍し続けられる未来のために～

講師/明治安田生命 北九州南営業所市場統括部長
藤田義弘 各回 定員40名

①日時/8月3日(木) 13:00～15:00
★健康長寿の秘訣 **終了** 長く元気にいるために～

②日時/9月7日(木) 13:00～15:00
★知って「はつらつ」! ～ずっと元気に過ごすために～

③日時/10月5日(木) 13:00～15:00
★介護の不安を解決! ～今日から始める介護のそなえ～

人生をずっと元気に過ごす為の秘訣を一緒に学び、みつけましょう!!
お申込み・お問合せは…若園市民センター ☎921-3344

～若園校区健康づくり事業～

2023年秋 ウォーキング大会

○開催日 10月14日(土)
※参加申込締め切り 10月7日(土) 17時まで

○集合場所 若園4丁目公園(市民センター横)

○集合時間(受付) 10:00～10:40

○開会式 10:45～11:00

○出発時間 11:00(予定)

○目的地 北九州市立総合農事センター <往復5.2km>


○解散時間 14:30頃(予定)

- 雨天中止(前々日に判断します)
- 農事センター到着後、昼食(お弁当)とお茶を配布。お食事と休憩をしながら一時間程度滞在します。
- 歩きやすい服装で、タオル、水筒等準備ください。

お申込み・お問合せは…若園市民センター ☎921-3344

若園市民センター&地域情報がLINEで受け取れます!!

- 北九州市のLINEアカウントを①または②の方法で友達登録!
①LINEアプリを開き、画面上部の検索欄に「北九州市」と入力。「公式アカウント」の検索結果から追加
②LINE内のQRコードリーダー画面、または、カメラアプリや二次元コードリーダーのアプリを開き、次の二次元コードを読み取る
- 北九州市LINEページの右下にある 受信設定 から必要事項を入力
※地域情報:小倉南区を選択し、若園市民センターにチェックを入れてください
- 回答→次のページで内容確認、送信。



【問い合わせ】北九州市広報室広報課(093-582-2236) **ココ**

令和5年9月行事予定

| 日 | 曜 | 行事 | 開催時間 |
|-------|---|-------------------------------------|-------------|
| 2 | 土 | 若園いきいきサロン | 13:30～15:00 |
| 4 | 月 | フリースペースぽっぽクラブ | 10:00～12:00 |
| 6 | 水 | 子育てすくすく若園 | 13:30～15:00 |
| 7 | 木 | 市民講座 人生100年時代を生きるためのレシピ② 知って「はつらつ」! | 13:00～15:00 |
| 8 | 金 | ふれあい広場若園 | 10:00～11:30 |
| | | 子ども食堂 こあらのおうち | 16:00～19:00 |
| 13 | 水 | 健康料理 | 10:00～12:00 |
| 14 | 木 | ニュースポーツ「ディスコン」③ | 10:00～11:30 |
| 20 | 水 | ふれあい昼食交流会 | 11:30～13:00 |
| 28 | 木 | 市民講座「タオル体操」⑥ | 10:00～11:30 |
| 毎週火曜 | | ケア・トランポリン(9/19まで) | 10:00～11:30 |
| 毎週水・金 | | 地域交流型デイサービス | 9:30～12:30 |

【古紙回収】月～土 9:00～17:00(日・祝は休み)
※新聞・雑誌・古本・段ボールを分別して奥から順に入れて下さい。
※回収BOXの前の放置は厳禁です。放火の原因になります。

令和5年度デジタル活用講座 ■主催・北九州市市民文化スポーツ局生涯学習課

初心者向けスマホ講座

日時
《日時》令和5年 ①～④全て 9時45分～12時45分
①10/6(金) 全4回、各回2時間30分のコースです。
②10/13(金) 原則、すべての回にご参加ください。
③10/20(金) ※ご自分のスマホをお持ちください。スマホを
④10/27(金) お持ちでない方は、講座で準備します。

参加無料
定員15名
※事前申し込み
が必要です

講座内容
①日目/スマホの基本 カメラ操作QRコード
②日目/安心・安全(セキュリティ)詐欺メール・偽サイト インターネット
③日目/アプリのダウンロード マップの使い方 経路検索
④日目/LINEの使い方 無料通話・ビデオ通話 キャッシュレス

お申込み・お問合せは…若園市民センター ☎921-3344

令和5年度 地域で「GO!GO!健康づくり」

川柳作品募集

健康づくりに取り組まれている皆さまから「わが町健康づくり自慢」をテーマとした川柳を募集します。応募用紙、応募箱はセンターに設置しています。みなさま、是非ご参加ください。

お申込み・お問い合わせは、は若園市民センター ☎921-3344

若園校区の元気プラン2023～2027

『ワンチーム若園!』

いよいよ活動開始、ご期待ください!

「井戸端会議」8月スタート!
日時 偶数月第4金曜日の18:00～19:00
場所 若園市民センターにて

校区の生活や活動について自由に話をしましょう!
どなたでも参加OKです、多くの参加を待っています!

令和5年度 若園市民センター 文化祭のお知らせ

今年11月18(土)19(日)に若園市民センター文化祭を4年ぶりに開催します。19日(日)は屋外でフリーマーケット&マルシェも開催します。各クラブの日頃の成果発表は勿論、ライブや講演会も予定しています。お楽しみに!

●お問い合わせは、若園市民センター ☎921-3344

令和5年度若園校区健康づくり事業

ニュースポーツ ディスカン

ディスコンとは?
青と赤の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。はじめての方でもベテランと対等に競技を楽しむことができます。

| 全6回 | 開催日 | 開催時間 |
|-----|---------------------|-------------|
| 第1回 | 令和5年7月 終了 | 10:00～11:30 |
| 第2回 | 令和5年8月10日 終了 | 10:00～11:30 |
| 第3回 | 令和5年9月14日(木) | 10:00～11:30 |
| 第4回 | 令和5年10月12日(木) | 10:00～11:30 |
| 第5回 | 令和5年11月9日(木) | 10:00～11:30 |
| 第6回 | 令和5年12月14日(木) | 10:00～11:30 |

■場所:若園市民センター 多目的ホール
■募集人数:各回30人程度(お申込みは随時) ■参加費:無料
【持参するもの】タオル、お茶(水分補給)、上履物

【お申込み・お問合せ先】
若園市民センター ☎093-921-3344

誰もが簡単に楽しめるスポーツです。笑顔で一日過ごしましょう!

夏休み子ども講座

モルック体験

7月29日(土)、モルックを体験しました。フィンランド発祥のゲームで、投げる棒のことをモルックといい、12個並べられたピンに向かって投げ、倒れたピンに書かれた数字や本数を計算して、ちょうど50点になるのを競うゲームです。初めての経験でしたが、慣れると大変盛り上がり、とても楽しそうでした♪



スポーツ鬼ごっこ

8月5日(土)、公認ジュニアスポーツ指導員池本さんをお招きして、スポーツ鬼ごっこを体験しました。子ども達は暑い中でも楽しそうに、元気いっぱい走っていました。

生涯学習市民講座

人生100年時代を生きるためのレシビ

8月3日(木)、明治安田生命の藤田善弘次長をお招きして、『長らく元気でいるために』をテーマにお話をして頂きました。” 太りすぎ・やせすぎ”にはご用心!!という事で、健康長寿には筋トレが良いそうです。健康を維持するために皆さん!頑張りましょう!!



認知症啓発月間イベント「認知症にやさしい図書館」

日時：令和5年10月8日(日) 13:30~16:00
 場所：北九州市立小倉南図書館（小倉南区若園4-1-60）
 内容：*講座『認知症の人の「心のうち」～決めるを考える』
 講師：令和健康科学大学准教授 谷川良博氏
 *本の朗読 *本の紹介 *交流会
 定員：40名
 申込先：9月7日(木) から小倉南図書館へ
 電話または来館でお申し込みください（開館時間中）



子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の気軽な相談相手や見守りなど、地域でボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。4回以上受講された方は、北九州市の子育てサポーター登録証をお渡しします。

日程：9/28(木)、10/5(木)、10/12(木)、10/19(木)、10/25(水) 全5回
 時間：10:00~12:00
 受講料：無料
 会場：小倉南生涯学習センター 3階視聴覚室
 定員：30名(先着順)
 申込先：小倉南区役所コミュニティ支援課



人権市民講座

平和祈念コンサート

8月12日(土)、幅広い年代の方々にご参加をいただき、平和の大切さを改めて考えさせられながらも、癒しを感じさせていただけるコンサートになりました。



生涯学習市民講座

男のスキルアップ座 料理男子

8月16日(水)、男のスキルアップ講座第3回目を終わりました。最終回の今回は、料理男子という事でお酒のおつまみ用に餃子と、たたきキュウリを作りました!自分で作ったおつまみは最高でした!!



「若園音頭&こども夏まつり」盛大に開催!!

8月19日(土)、若園小学校で、若園音頭&こども夏まつりが開催されました。初めてののど自慢大会や、花火大会、お楽しみ抽選会、みんなで輪になって踊った若園音頭等、大盛況でした。この夏まつりに関わって下さった実行委員の方々をはじめ、ご協力をしていただいた多くの皆様、ご苦労様でした。皆さんのはじけた笑顔でいっぱいでした。



小倉南区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ

ヘルスマイト大募集!



食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)とは、地域のみなさんの食を通じた健康づくりをしていただくボランティアです。

対象：食生活改善のボランティア活動ができる方
 日程：9:30~12:00(調理実習がある日は13時まで)
 令和5年 10/19(木)、11/6(月)、11/30(木)、12/21(木) 全7回
 令和6年 1/18(木)、2/15(木)、3/13(水)
 会場：小倉南生涯学習センター(小倉南区若園5-1-5)
 ※11/6(月)は北九州市立生涯学習総合センター
 内容：栄養の基礎知識などに関する講話、調理実習等
 募集：20名程度(年齢不問)
 申込方法：小倉南区役所保健福祉課へ、お電話でお申し込み下さい。



申込み・問合せ先 小倉南区役所保健福祉課
 担当：栄養士 Tel 093-951-4125